

MITZI says... #2

Trinke schon vor der Ausfahrt!

Während eines Rides sind 3 Dinge wesentlich: Energie (Kohlenhydrate), Wasser und Salz.

Flüssigkeit und Mineralstoffe, die während einer Ausfahrt raus geschwitzt wurden, sollten dem Körper wieder zugeführt werden. Und zwar rasch und vor allem rechtzeitig! Rechtzeitig bedeutet, schon vor der Ausfahrt. Rechtzeitig bedeutet aber auch, bevor sich ein Durstgefühl einstellt. Durst = Flüssigkeitsdefizit = weniger Leistung! Klar? Darum ist es wichtig, von Beginn an zu trinken und zu essen, und mit Beginn sind tatsächlich bereits die ersten Kilometer gemeint, um ein konstantes Energielevel aufrecht zu erhalten.

Die folgenden Empfehlungen sind basieren auf persönlicher Erfahrung bzw. sind altbewährt und im Internet nachzulesen. Das Wetter oder das Gewicht der Radfahrerin wird in den Empfehlungen nicht berücksichtigt.

Prinzipiell gilt: Hört auf Euren Körper und lernt Eure Trink-Bedürfnisse kennen!

Bleibt die Frage: Was soll ich trinken? Kaum jemand hat auf längeren Strecken "nur" Wasser in seiner Flasche, jeder schwört auf seine Höchstpersönliche-Super-Spezial-Überdrüber-Mischung. Wie ich übrigens auch.

VOR der Ausfahrt

Hier gilt: den Körper schon vorab "volltanken", also für ausreichend Flüssigkeit sorgen. Daumen mal Pi können bis zu zwei Stunden vorher zwischen 300-700ml getrunken werden, bis zu

30 Minuten vorher noch einmal 150ml. Keine Sorge. Strampelt Ihr ordentlich in die Pedale, halten sich Pinkel-Pausen in Grenzen.

WÄHREND der Ausfahrt

Während der Ausfahrt ist wichtig, für Nachschub in Form von Flüssigkeit und Kohlenhydraten zu sorgen. Je nach Belastung und Schweißverlust, ca. 3-4 mal pro Stunde einige kräftige Schluck.

Natürlich liefert auch hier die Sportnahrungsfraction sämtliche Pülverchen, die schon alles an Mineralstoffen, Salzen, Spurenelementen, Kohlenhydraten etc. enthalten und praktischerweise nur mehr mit Leitungswasser angerührt werden müssen.

Alternativ dazu kann man sich selbst relativ günstig den ultimativen Zaubertrank mischen... hier einige Anregungen...

Apfelsaft oder Tee oder Kokoswasser (nicht Kokosmilch!) oder Johannisbeersaft oder Fruchtmolke oder Holunderblütensaft oder Kirschensaft stark verdünnt mit Wasser + einer Prise Salz (eine Messerspitze pro 500ml). "Stark verdünnt" entspricht ungefähr einem Verhältnis von 1 Teil Saft zu 2-3 Teilen Wasser. Ich persönlich mag am liebsten eine Mischung mit Tee oder Kokoswasser. Apfelsaft und Molke „verschleimen“ mich persönlich zu sehr.

Meine neueste Lieblingsmischung habe ich aus einem Buch von Brendan Brazier „Vegan in Topform“, und zwar der Minze-Carob-Sportdrink:

3 entkernte Datteln, 1 EL Dulse (ich verwende Nori-Algen), 350 ml Kokoswasser, 200 ml Wasser, 1 EL Agavennektar (Honig), 2 TL Carobpulver, 1 TL getrocknete Minze, 1 TL Kokosöl, Meersalz nach Belieben // Alles in einen guten (!!) Mixer geben, in die Trinkflasche füllen und bis zur Abfahrt kalt stellen. Ist geschmacklich top, und für Fans von After-Eight ein echtes Schmankerl.

Möchte man neben dem Flüssigkeitsverlust auch den Kohlenhydratespeicher wieder ausgleichen, eignet sich dafür z.B. Maltodextrin, ein Mehrfachzucker aus Glukose, der schnell Energie liefert. Beispiel für eine Mischung: Tee-Wasser-Gemisch, 30g Maltodextrin, Prise Salz - enthält ungefähr 30g Kohlenhydrate. Gerade für diejenigen, die Riegel und Gels nicht gut vertragen, ist eine kohlenhydratreiche Mischung eine mögliche Alternative.

Auf längeren Ausfahrten, und gerade bei wärmeren Temperaturen, habe ich zwei Flaschen dabei. In einer Flasche ist eine angereicherte Mischung, in der anderen meist Leitungswasser mit etwas Salz. Eine Möglichkeit, die Flüssigkeitsspeicher auch von unterwegs mit Energie oder Elektrolyten zu versorgen, ist, sich Salz, Maltodextrin oder eine isotonische Pulvermischung in einem Sackerl (oder einem Brausetabletten-Röhrchen) mitzunehmen und beim Wiederbefüllen der Flaschen beizumischen.

Und nun zur Rindssuppe (oder klaren Gemüsesuppe), die ich in Mitzi says... #1 angesprochen habe: Diese esse ich ja gerne auf längeren Ausfahrten, wenn es eine Einkehr gibt. Und das hat auch einen Grund. Eine Suppe ist leicht verdaulich und bekömmlich (außer es schwimmen Wahnsinnsfettaugen oben auf). Die Suppe gleicht den durchs Schwitzen entstandenen Flüssigkeits- und Salzverlust aus. Und die Einlage kann für einen zusätzlichen Energieboost auf dem Weg nach Hause sorgen, wie z.B. Frittaten.

NACH der Ausfahrt

Auch nach der Ausfahrt sollte dem Körper genügend Flüssigkeit und Energie zugeführt werden. Ein optimaler Recovery-Drink ist z.B. Kakao. Die in der Milch enthaltenen Aminosäuren sorgen dafür, dass sich der Muskel nach der Belastung schnell wieder reparieren kann und Kakao versorgt den Kohlenhydratespeicher. Milch kann natürlich durch Soja-, Hafer-, Reisdrinks ersetzt werden.

Mein Recovery-Liebungsgetränk besteht aus Wasser, Zitronen- und Limettensaft, Datteln, Hanfprotein, Hanföl, Dulseflocken, Zitronenschalen, Honig - ebenfalls nach einem Rezept von Brendan Brazier. Auch zu empfehlen: Kokoswasser, fettarme Milch, 1 Banane - alles pürieren, fertig. Yummie!

➔ Auf längeren Ausfahrten ist immer gut zu wissen, wo man seine Flaschen auffüllen kann. Vorher schlaumachen - wo entlang der Strecke befinden sich Trinkwasserbrunnen, Lokale, Friedhöfe etc.? Für manche Gebiete soll es ja schon Trinkwasser-Apps geben...

➔ Achtet bitte auch immer darauf, dass Eure Trinkflaschen gut in den Trinkflaschenhalter passen und bei Erschütterungen (z.B. wenn man in ein Schlagloch fährt) nicht rausfallen. Bei Gruppenausfahrten kann dies für die hinteren FahrerInnen sehr gefährlich sein!

www.mitziandfriends.at